



# 7月の給食レシピ紹介

## 【ぶたみそ丼】

◎ 材料 3～4人分

- ・ごはん 適量
- ・豚もも肉（スライス） 260g
- ・玉ねぎ 1玉（スライス）
- ・キャベツ 葉3枚程度（幅1cm細切り）
- ・ミックスベジタブル 50g
- ・白いりごま 小さじ1

（調味料）

- ・おろし生姜 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・みりん 小さじ1と1/2
- ・赤味噌 30g
- ・一味唐辛子 少々
- ・三温糖 小さじ1強
- ・バター 3g
- ・醤油 小さじ1/2
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・油 適量

◎ 作り方

- 1 豚もも肉と玉ねぎを炒め、生姜・酒・みりん・赤味噌・三温糖・一味唐辛子・白ごまで味をつける。
- 2 別のフライパンでキャベツとミックスベジタブルを炒め、バター・醤油・塩・こしょうで味をつける。
- 3 1・2それぞれごはんの上にのせて、できあがり☆

## 【バジルポテト】

◎ 材料 3～4人分

- ・ウインナー 3～4本（スライス）
- ・フライドポテト 160g
- ・人参 1/5本（いちょう切り）
- ・マジックソルト 2g
- ・油 適量

◎ 作り方

- 1 フライドポテトを揚げる。
- 2 ウインナーと人参を炒め、1を加える。
- 3 マジックソルトをまぶしたら、できあがり☆

※ フライドポテトをじゃが芋にしてもおいしいです♪

★ご家庭でお試してください★

